

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
2・⑩ 月	がぼおらいす わふうさらだ えのきすーぷ (えのきたけ・わけぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/米サラダ油 /ごま油/★クッキー	鶏モモひき肉/★たま ご/かつお節(だし 用)/★牛乳	にんにく/玉葱/ピー マン/赤ピーマン/パ ジル/キャベツ/きゅ うり/トマト/えのき たけ/わけぎ/梨	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう くっきー なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 514 kcal 19.2 19.7 g 18.6 20.2 g 1.1 1.5 g
2日:緑野保育園4・5歳児のみ障がい者自立支援事業所のパ ンになります。							
3・17 火	ごはん(おぎいり) ちくぜんに (3にち:じゃがいも) (17にち:さといも) ぶろっこりーのおかかあえ みそしる (わかめ・たまねぎ)	精白米/ピタヴァレー /3日じゃがいも/17 日里芋/上白糖/米サ ラダ油/★小麦粉/★ バター	鶏モモ(皮なし)/★か つお節(糸削り)/干 わかめ/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛乳	しょうが/たけのこ (ゆで)八百屋納品/人 参/れんこん/ごぼう /さやいんげん/ブ ロccoli/玉葱	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう ほんほんどーなっつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	3日 17日 3日 17日 3日 17日 500 577 kcal 499 575 18.7 20.3 g 18.7 20.3 g 17.9 18.3 g 17.9 18.3 g 1.8 1.8 g 1.8 1.8 g
17日:(十五夜)							
4・18 水	ごはん(おぎいり) とうふのつくねやき なっとうあえ すましじる (ふ・ながねぎ)	精白米/ピタヴァレー /★パン粉/米サラダ 油/★小町ふ/★食パ ン(8枚切り)/いち ごジャム(あま王)	★押し豆腐/鶏モモひ き肉/白みそ/★糸引 納豆/かつお節(だし 用)/★牛乳	玉葱/小松菜/もやし /人参/長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう じゃむさんど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 613 kcal 24.9 27.8 g 18.5 19.2 g 1.5 1.9 g
5・19 木	ごはん(おぎいり) びびんぼ とまと きゃべつすーぷ (ベーこん・きゃべつ・たまねぎ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★いりごま (白)/ごま油/かたく り粉/黒砂糖	豚肩小間/赤みそ/ ベーコン/★牛乳/★ 豆乳 国産無調整/★ きな粉	しょうが/にんにく/ もやし/小松菜/人参 /トマト/キャベツ/ 玉葱	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう とうにゅうもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449 510 kcal 21.7 23.5 g 15.0 16.2 g 1.1 1.4 g
19日は食育の日です♪ 大和市イベントキャラクター ヤマトン							
6・20 金	ごはん(おぎいり) かれいのにつけ しおこんぶいりあさづけ みそしる (とうふ・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /上白糖/★小麦粉/ ★バター/米サラダ油	★むきがい/★塩昆 布/★絹ごし豆腐/★ 油揚げ/白みそ/煮干 し(だし用)/★牛乳 /★たまご	しょうが/キャベツ/ きゅうり/人参/かぼ ちゃ	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう かほちゃけーき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 508 kcal 22.9 24.4 g 16.2 15.6 g 1.4 1.8 g
ほねにちゅうい!!							
7・21 土	ごはん(おぎいり) じゃがいものそぼろに みそしる (ちんげんさい・ながねぎ) ベビーチーズ	精白米/ピタヴァレー /じゃがいも/上白糖 /米サラダ油/★せん べい	豚ひき肉(上)/白み そ/煮干し(だし用) /★ベビーチーズCa+ Fe/★牛乳	玉葱/人参/チンゲ ン菜/長ねぎ	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 479 kcal 17.3 17.6 g 16.4 15.2 g 1.7 1.8 g
9・⑳ 月	ろーるぱん なす・とまとのみーとぐらたん さらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35/米 サラダ油/★マヨネー ズタイプドレッシング /精白米/上白糖/★ いりごま(白)	豚ひき肉(上)/★ ミックスチーズ(ピザ 用)/★牛乳/鶏モモ (皮なし)	玉葱/ダイスカットト マト缶/なす/トマト /人参/きゅうり/ キャベツ/ごぼう	おちゃ きなこよーぐると おちゃ とりごぼうごはん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 616 kcal 23.4 25.3 g 23.5 26.3 g 1.6 1.8 g
10・24 火	ごはん(おぎいり) とうふちゃんぷるー かほちゃのおーぶんやき みそしる (だいこん・あぶらあげ)	精白米/ピタヴァレー /米サラダ油/かたく り粉/★小麦粉/★パ ター/上白糖	★押し豆腐/豚肩小間 /★かつお節(糸削 り)/★油揚げ/白み そ/煮干し(だし用) /★牛乳/★たまご	もやし/人参/にら/ かほちゃ/大根	ぎゅうにゅう せんべい ぎゅうにゅう まーぶるくっきー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 637 kcal 22.7 25.2 g 23.5 25.3 g 1.5 1.7 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
11・25 水	ごはん(おぎいり) ぶたにくのしょうがやき てづくりふりかけ みそしる (わかめ・ふ) とまと	精白米/ビタヴェアレー /上白糖/米サラダ油 /★いりごま(白)/★ 小町ふ/★マカロニ	豚肩小間/★かつお節 (糸削り)/あおのり /干わかめ/白みそ/ 煮干し(だし用)/★ 牛乳/★きな粉	玉葱/人参/ピーマン /しょうが/トマト	ぎゅうにゅう びすけっと ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	483 たんぱく質 22.7 脂質 15.1 食塩相当量 1.3	498 kcal 24.5 g 14.0 g 1.6 g
12・26 木	ごはん(おぎいり) ちきんかれー ばいんいりあまず ぎゅうにゅう	精白米/ビタヴェアレー /じゃがいも/★小麦 粉/★バター/米サラ ダ油/上白糖/★小町 ふ	鶏モモ(皮なし)/★ス キムミルク/★牛乳	玉葱/人参/にんにく /キャベツ/きゅうり /パイン缶(3号缶)	おちゃ よーぐると おちゃ しんぷるふらすく	483 たんぱく質 17.9 脂質 18.1 食塩相当量 0.7	552 kcal 18.7 g 20.2 g 1.0 g
13・27 金	ごはん(おぎいり) さかなのかぼやき(さわら) ゆかりあえ みそしる (さつまいも・ながねぎ)	精白米/ビタヴェアレー /かたくり粉/米サラ ダ油/上白糖/ごま油 /さつまいも/★うどん (ゆで)	★さわら/白みそ/煮 干し(だし用)/豚ひ き肉(上)	しょうが/もやし/小 松菜/人参/ゆかり (グルタミン酸ナトリウム 無)/長 ねぎ/キャベツ/玉葱	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ やきうどん	431 たんぱく質 19.0 脂質 14.7 食塩相当量 1.1	448 kcal 19.4 g 13.6 g 1.1 g
14・28 土	わふうすぱげってー とまと ぎゅうにゅう	★スパゲッティ(ロ ング)/米サラダ油/ ★クッキー	ベーコン/きざみのり /★牛乳	玉葱/人参/ピーマン /しめじ/トマト	おちゃ ベビーチーズ ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	416 たんぱく質 17.0 脂質 19.3 食塩相当量 1.1	489 kcal 19.2 g 21.1 g 0.8 g
30 月	ろーるぱん とうにゅうしちゅー (しろいんげんまめ・こめこいり) とまとさらだ ぎゅうにゅう	★ロールパン35/ じゃがいも/米サラ ダ油/米粉/上白糖/ご ま油/★鉄入りウエ ハース	ベーコン/★豆乳 国 産無調整/白いんげん 豆(ビュレ)/★牛 乳/★カップヨーグル ト	玉葱/しめじ/小松菜 /トマト/きゅうり/ キャベツ	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ かっぱよーぐると てついいりうえはーす	529 たんぱく質 20.4 脂質 21.0 食塩相当量 1.7	544 kcal 21.0 g 21.1 g 1.8 g

ほねにちゅうい!!

*午前おやつは3歳未満児のみです。

*保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	487kcal	20.5g	17.9g	324mg	2.5mg	1.3g
3歳以上児	535kcal	22.1g	18.5g	265mg	2.6mg	1.5g

1年の中で最も空が澄み渡り、月が明るく美しい日を十五夜といいます。団子や餅、ススキの他、芋や栗などの収穫されたばかりの農作物を備えて、豊作に感謝する収穫祭として親しまれるようになりました。♥保育園では17日に里芋を使用した「筑前煮」を作ります♥

★9月1日は「防災の日」です★

保育園ではミネラルウォーターや加熱せずに食べられるパン(缶詰とアルミパウチ)、アルファ化米、けんちん汁缶・アレルギー対応のレトルトカレー、ライスクッキー等を備蓄しています。また、定期的に給食に取り入れて使用し、ローリングストックを心がけ、常に新しい非常食を確保しています。ご家庭でも非常食を備蓄したり、在庫の缶詰類の賞味期限を確認してみましょう。

給食のレシピなども掲載しています!

大和市ホームページ
～子育て王国 大和市
「保育園の食育」ページ
QRコード

大和市イベントキャラクター ヤマトン